

آموزش استفاده از پکیج باروری در خانه

رویای بچه دار شدن را با دکتر فرتیل به واقعیت تبدیل کنید!

کنترل های کمک باروری خانگی (سیستم تلقیح دهانه سرویکس)

ICI (Cervical Insemination System)

مقدمه

تلقیح دهانه سرویکس تکنیکی است که برای وارد کردن و نگه داشتن اسپرم مرد در انتهای واژن زن (دهانه سرویکس) برای افزایش احتمال لقاح برای بارداری استفاده می شود. انجام این روش در خانه امکان پذیر است به شرطی که تمامی نکات گفته شده در این دفترچه آموزشی کامل رعایت گردد، دریافت توصیه های پزشک متخصص برای استفاده مطمئن و ایمنی و با شانس موفقیت بالا بسیار مهم است. مراحل تلقیح شامل چند مرحله است که به طور کلی در ادامه، با جزئیات به تفصیل بیان خواهیم کرد.

1- تهیه اسپرم:

- 1- یک لیوان استریل جمع آوری اسپرم همراه پک (بسته بندی) موجود است آن را آماده کنید و توجه کنید که داخل لیوان کاملاً استریل است و به داخل آن دست نزنید
- 2- لازم است که همسر شما نمونه اسپرم خود را به روش جمع آوری در خانه به روش استمنای تهیه کند.
- 3- برای جمع آوری اسپرم، مکث از رابطه جنسی (حتی انزال کم) حداقل 2 تا 4 روز قبل از تهیه نمونه اسپرم می باشد.
- 4- برای جمع آوری دستی اسپرم، همسر شما باید دستان خود را بشوید و لیوان استریل را آماده کند. سپس نمونه اسپرم خود را در ظرف بریزد.
- 5- اسپرم ها در دمای عادی اتاق حدود 25 درجه سانتیگراد بیشتر زنده می مانند و نگهداری در دمای گرم و سرد نیاز نیست
- 6- اسپرم را از کاندوم جمع آوری نکنید احتمال دارد داخل کاندوم از مواد اسپرم کش وجود داشته باشد
- 7- اول اسپرم را بیرون نریزید چون احتمالاً چند قطره اول دارای اسپرم های با کیفیت بالا باشد
- 8- بعد از جمع آوری اسپرم عملیات انتقال به واژن را انجام دهید و بیشتر از 30 دقیقه طول ندهید و اسپرم را بیرون نگه ندارید.
- 9- مایع منی کاملاً تمیز و بدون هیچ میکروبی می باشد در نتیجه در مراحل انجام کار به اسپرم دست نزنید .
- 10- برای دریافت اسپرم از آب دهان یا صابون استفاده نکنید آب دهان احتمال الوده بودن به میکروب دارد و صابون باعث کشته شدن اسپرم می گردد.

2. آماده سازی واژن:

1. دست های خود را بشوید تا عفونت ها و باکتری ها به واژن منتقل نشوند. از آب دمای ملایم و از صابون استفاده کنید.
2. قبل یا بعد از تلقیح از دوش گرفتن و شستن با آب گرم خودداری کنید. این ممکن است باعث تغییر ترشحات طبیعی واژن شود و در نتیجه فرآیند تلقیح را تحت تأثیر منفی قرار دهد.
3. برای روان کردن واژن پیشنهاد می شود از ترشحات طبیعی خود واژن استفاده کنید و این ترشحات برای اسپرم بسیار مهم و مفید می باشد.

3. زمان بندی:

زمان بندی برای تلقیح موفق بسیار مهم است. پس چرخه قاعدگی خود را ردیابی کنید و زمان بهینه برای لقاح را مشخص کنید ، روز یازدهم تا پانزدهم بعد از پریود روز اول زمان اوج تخمک گذاری می باشد سعی کنید زمان بندی را در این جدول علامت بزنید تا در روز های به رنگ سبز (روز یازدهم تا پانزدهم) لقاح را انجام دهید.

معمولاً در زمان تخمک گذاری. روش ها بی مانند ردیابی دمای پایه بدن، نظارت بر مخاط دهانه رحم یا استفاده از کیت پیش بینی زمان تخمک گذاری می توانید استفاده کنید این موارد را با پزشک مشاور خود می توانید در میان گذاشته و راهنمایی های لازم را دریافت کنید.

در کنار هر یک بسته تشخیص دقیق تخمک گذاری موجود است با استفاده از کیت تشخیص تخمک گذاری می توانید برای شناسایی زمان طلایی لقاح خود بهره بگیرید .

روز اول پریودی	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم	روز ششم	روز هفتم
روز هشتم	روز نهم	روز دهم	روز یازدهم	روز دوازدهم	روز سیزدهم	روز چهاردهم
روز پانزدهم	روز شانزدهم	روز هفدهم	روز هجدهم	روز نوزدهم	روز بیستم	روز بیست و یکم
روز بیست دوم	روز بیست و سوم	روز بیست و چهارم	روز بیست و پنجم	روز بیست و ششم	روز بیست و هفتم	روز بیست و هشتم

جدول زمان بندی پریود و ردیابی بهترین روز تخمک گذاری .

4- انجام عمل انتقال:

- 1- برای آماده سازی تلقیح یک محیط تمیز، آرام و راحت ایجاد کنید تا بدون استرس و در آرامش و بدون دغدغه باشید
- 2- تمام لوازم مورد نیاز در یک بسته بندی) را آماده داشته باشید، از جمله ، یک لیوان استریل جمع آوری اسپرم که حال دارای اسپرم همسرتان می باشد و سرنگ استریل ، یک کاپ نگهداری اسپرم در دهانه سرویکس استریل و یک دستکش استریل در داخل یک بسته بندی) موجود است.
- 3- با استفاده از سرنگ ، اسپرم را از داخل لیوان به داخل سرنگ به آرامی بکشید سعی کنید همه اسپرم موجود در لیوان را به سرنگ بکشید
- 4- کاپ را از بسته بندی باز کنید .
- 5- زن موقعیت (پوزیشن) و در وضعیت راحتی قرار بگیرید، مانند دراز کشیدن با یک بالشک کوچک زیر باسن کمی کمر به طرف بالا قرار گیرد و با باز کردن پا کمک کنید تا دسترسی به واژن راحت باشد

- 6- کاپ را طبق شکل گفته شده روی انگشت خود برگردانید.
7- کاپ را به آرامی تا انتها واژن وارد کنید و فشار بیش از حد نباشد که زن احساس درد کند.



- 8- کاپ را گرفته طبق شکل کمی به طرف بیرون بکشید تا کاپ در داخل واژن برگردد (برای درک کامل این موضوع به شکل و فیلم های آموزشی مراجعه کنید)
9- سرنگ دارای اسپرم را به ته کنتر متصل کنید
10- به آرامی اسپرم را به وسیله سرنگ و کانتور داخل کاپ انتقال دهید.
11- با دقت و آرامش کنتر (پلاستیک شبیه نی هست و در داخل کاپ سیلیکونی قرار دارد) را از داخل کاپ سیلیکونی در بیاورید یعنی با یک دست بخش دسته سیلیکون را گرفته و کنتر را به آرامی خارج کند

12- پس از انتقال توصیه می شود به مدت یک ساعت تا دو ساعت در وضعیت سر پا ولی با بدون راه رفتن تند تا اسپرم در دهانه رحم باقی بماند.

13- کاپ را به مدت یک تا دو ساعت در واژن نگه دارید و بعد با کشیدن دسته آن از واژن خارج کنید در صورت مقاومت رحم از بیرون کشیده شدن کاپ از فشار زیاد برای کشیدن کاپ بپرهیزید و آرامش خود را حفظ کنید و با انگشت خود در داخل واژن کناره کاپ را گرفته و یک لبه کاپ را با انگشت بلند کنید تا به راحتی از واژن خارج شود .

5- چند نکته که هنگام تلقیح در خانه باید در نظر گرفت:

1. مشاوره با یک پزشک زنان قبل از اقدام به هر روش باروری، ضروری است . آنها می توانند شرایط خاص شما را ارزیابی کنند، توصیه های شخصی ارائه کنند، و هر گونه نگرانی را که ممکن است داشته باشید برطرف کنند.
2. این پک (بسته بندی) بستگی به شرایط شما از طرف پزشک تجویز شده است
3. توجه کنید که بسته بندی باید کاملا نو باشد و قبل از باز کردن شما بسته بندی باز نباشد در صورت مشاهده چنین موردی از تجهیزات استفاده نکنید.
4. توجه کنید که تمام تجهیزات مورد استفاده در طول این عمل تمیز و استریل هستند و باید شرایط استفاده استریل را رعایت کنید
5. بعد از استفاده از تجهیزات یکبار مصرف تمامی آنها را دور بریزید ولی می توانید فقط کاپ را با آب جوش جوشانده و دوباره با تهیه تجهیزات یکبار مصرف نو استفاده کنید.
6. فرآیند تلقیح باید به آرامی و بدون درد انجام دهید مراقب باشید تا از هرگونه ناراحتی یا آسیب در طول فرآیند جلوگیری کنید.
7. پس از تلقیح، به مدت یک ساعت تا دو ساعت در وضعیت آرام بمانید بلافاصله پس از عمل تلقیح از فعالیت هایی مانند بلند و نشستن تند و پیاده روی تند خودداری کنید، زیرا ممکن است در حرکت اسپرم اختلال ایجاد کند.
8. توجه داشته باشید این وسیله از انتقال بیماریهایی مانند HIV و هپاتیت و دیگر بیماری های قابل انتقال جلوگیری نمی کند.
9. توجه داشته باشید برای روان کردن واژن برای داخل کردن کاپ با کمی نوازش واژن و با ترشحات خود واژن استفاده کنید و به آرامی کاپ را داخل واژن وارد کنید.
10. هر کدام از لوازم یکبار مصرف استریل می باشند و فقط برای استفاده یک بار می باشد و از استفاده دوباره خود داری کنید و بعد از اتمام انجام هر بار استفاده تمامی لوازم یکبار مصرف استفاده شده را دور بریزید ولی می توانید کاپ را با جوشاندن در آب جوش حدود 5 دقیقه دوباره استفاده کنید .
11. اطمینان حاصل کنید کاپ به درستی جایگزین شده و نشسته ندارد.
12. سرنگ را به آرامی فشار دهید تا اسپرم به طور کامل وارد کاپ شود.
13. کاپ را به مدت یک تا دو ساعت در واژن نگه دارید و بعد حتما آن را خارج کنید
14. در صورت وجود عفونت واژینال، حساسیت به سیلیکون یا بارداری، از کاپ استفاده نکنید.
15. پس از استفاده، تا ۲۴ ساعت از دوش واژینال یا رابطه جنسی خودداری کنید.
16. یک رژیم غذایی سالم با سبزیجات تازه و میوه ها و بدون فست فود برای افزایش باروری را توصیه می کنیم.
17. فواید ورزش منظم برای باروری بسیار مهم است
18. کاهش استرس برای افزایش باروری اهمیت زیادی دارد.
19. مصرف دخانیات و الکل برای باروری مناسب نمی باشد
20. خنک نگه داشتن بیضه ها تاثیر بسیار زیادی در کیفیت اسپرم مرد دارد حداقل به مدت یک ماه هر روز چند بار با آب سرد بیضه ها را شستشو دهید تا کیفیت اسپرم ها بالا برود و از پوشیدن لباس های گرم که بیضه را گرم کند پرهیز کنید
21. استفاده از مواد مقوی و با ویتامین های مورد نیاز بدن برای باروری مناسب است.

6- سوالات متداول :

1. آیا استفاده از کاپ دردناک است؟
- خیر. اگر کاپ به درستی قرار گیرد، نباید درد ایجاد کند. در صورت ناراحتی، آن را خارج کرده و مجدد امتحان کنید.
2. آیا کاپ باعث نشت اسپرم میشود؟
- خیر. طراحی کاپ از نشت اسپرم جلوگیری میکند، مشروط به اینکه اندازه مناسب انتخاب شود.
3. آیا میتوانم از کاپ در طول شب استفاده کنم؟
- خیر. حداکثر زمان استفاده 3 ساعت است. استفاده طولانی مدت ممکن است خطر عفونت را افزایش دهد.

نتیجه گیری :

کاپ باروری DR FERTIL یک روش کم هزینه، غیر تهاجمی و مؤثر برای افزایش شانس بارداری است. با رعایت دقیق دستورالعمل‌ها و مشورت با پزشک، می‌توانید نتایج بهتری کسب کنید. موفقیت شما آرزوی ماست!

رویای بچه دار شدن را با DR fertl به واقعیت تبدیل کنید !

شرح نشانه گذاری های پر روی بسته بندی:

 اگر بسته باز شده استفاده نکند		
Do not re-use محصول یکبار مصرف می باشد		
 دفترچه راهنما را بخوانید		 تاریخ انقضای محصول
		 مشخصات سازنده محصول

***** (راه های ارتباطی با شرکت) *****

آدرس کارخانه: تیریز خیابان پاستور قدیم- مجتمع مراکز رشد و فناوری تجهیزات پزشکی دانشگاه علوم پزشکی

شرکت بهره هوشمند سلامت www.atsama.ir